

Предпосылки внедрения фитнес-бокса в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» в УО «ВГМУ»

Позняк Ж.А.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Актуальность исследования. Известно, что студенты медицинского университета являются будущим социально-экономическим, интеллектуальным и творческим потенциалом страны, ввиду этого закономерна актуальность вопросов сохранения и укрепления их здоровья в рамках государственной политики Республики Беларусь. Исходя из современных ориентиров двигательной активности, нынешних студентов-медиков, решением данной проблемы возможно путем внедрения в физическое воспитание УВО медицинского профиля современных фитнес-технологий.

На сегодняшний день рядом отечественных и зарубежных авторов доказана целесообразность использования средств фитнеса в повышении уровня физической подготовленности и уровня физического здоровья (УФЗ) студенческой молодежи (О.В. Трофимова, 2010; Е.К. Гильфанова, 2011; Т.В. Василютова, 2011; Е.Ю. Пономарева, 2011; Ж.Г. Аникеев, 2013 и др.). И всё же, несмотря на высокую популярность различных видов фитнеса в системе физического воспитания, и их широкое программно-методическое обеспечение, без должного внимания остается относительно новое направление – фитнес-бокс (Л.И. Лубышева, 1992; В.В. Тверских, 2007; В.Г. Саенко, 2013) [1, 2].

По нашему мнению, с учетом данных научно-методической литературы, фитнес-бокс представляет собой направление фитнеса, сочетающее движения из классического, французского и тайского бокса, «замиксованных» с аэробными шагами, статическими, динамическими и статодинамическими упражнениями. Существующее научное противоречие, заключающееся в растущей роли современных оздоровительных систем в физическом воспитании студентов, отвечающих требованиям государственной учебной программы по «Физической культуре», и отсутствии исследований, подтверждающих потребность у обучающихся в УВО к внедрению новых фитнес-технологий, в частности фитнес-бокса, с другой стороны, предопределило цель нашего исследования.

Цель исследования – научное обоснование внедрения фитнес-бокса в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» в УО «ВГМУ».

Материал и методы. Педагогическое исследование проводилось в 2016-2017 учебном году в два этапа на базе УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет» в рамках кафедральной темы НИР «Установить влияние рейтинга здоровья студентов на рейтинг их успеваемости», № ГР 20163400 от 8.09.2016. На первом этапе проанализирована научно-методическая литература, дана характеристика УФЗ 198 студентов-девушек УО «ВГМУ», обучающихся на 1 курсе лечебного факультета и отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. На втором этапе

проведено анкетирование, в нем приняли участие 482 девушки в возрасте от 17 до 21 года, обучающихся на I–III курсах лечебного и фармацевтического факультетов (основное и подготовительное учебные отделения).

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ литературы, антропометрия, метод индексов и функциональных проб, анкетирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Согласно программе исследования, оценка показателей физического развития и физического здоровья студентов-девушек УО «ВГМУ» проводилась по методике Г.Л. Апанасенко: антропометрических показателей – массы и длины тела; функциональных измерений – ЖЕЛ, частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), динамометрии кисти и их производных (индекс массы тела (ИМТ), жизненный индекс (ЖИ), проба Мартинэ, силовой индекс (СИ) и индекс Робинсона [3]. Полученные экспериментальные данные были обработаны методом математической статистики. Результаты представлены в таблице 1 и рисунке 1.

Таблица 1 – Морфофункциональные показатели организма студентов-девушек 1 курса лечебного факультета основного и подготовительного учебных отделений УО «ВГМУ», 2016-2017 уч. год.

Показатель	Основное отделение, n = 95			p	Подготовительное отделение, n = 103		
	Min	Max	M±S		Min	Max	M±S
Масса тела, кг	45,00	80,00	57,93±7,11	p>0,05	41,00	75,00	56,18±7,08
Рост, м	155,00	178,00	165,66±5,54	p>0,05	1,62	185,00	164,06±17,59
ЖЕЛ, мл	1800,00	4500,00	2605,06±446,14	p>0,05	1800,00	3600,00	2640,92±355,21
ДМК, кг	16,00	42,00	26,78±4,63	p>0,05	20,00	38,00	27,76±3,72
ЧСС, уд/мин	60,00	114,00	82,87±11,76	p>0,05	60,00	126,00	83,51±12,75
АДС, мм.рт.ст	100,00	135,00	116,03±7,56	p>0,05	58,00	145,00	115,31±9,96
ИМТ, ус. ед.	279,50	487,34	349,55±39,96	p>0,05	266,23	445,78	338,88±39,36
ЖИ, ус. ед.	0,38	78,95	44,86±9,43	p>0,05	0,38	65,85	42,57±15,90
СИ, ус. ед.	0,00	110,34	46,91±11,65	p<0,05	29,85	184,00	59,85±31,01
ИР, ус. ед.	0,00	136,80	91,67±24,06	p>0,05	0,00	182,70	94,01±25,27
Проба Мартинэ, ус. ед.	50,00	178,00	82,31±27,67	p<0,05	58,00	178,00	91,94±26,19
УФЗ, баллы	-1,00	13,00	5,71±2,75	p<0,05	-1,00	17,00	6,48±3,29

Примечание: M±S среднее и стандартное отклонение.



Рис. 1. Частота встречаемых показателей уровня физического здоровья у студентов-девушек основного и подготовительного учебных отделений УО «ВГМУ», 2016-2017 уч. год.

Анализ эмпирических данных позволяет утверждать, что средний балл УФЗ как у основного, так и подготовительного отделения соответствует оценке «ниже среднего» – $5,71 \pm 2,75$ и $6,48 \pm 3,29$ балла (44,4%, $n=88$). При этом, средний показатель ИМТ находился в пределах оценки «средний», в обоих учебных отделениях ($p > 0,05$), средний показатель ЖИ составил $44,86 \pm 9,43$ и $42,57 \pm 15,90$ ус. ед., что соответствует уровню «ниже среднего», и среднее значение СИ наблюдалось в пределах оценки «ниже среднего» ($46,91 \pm 11,65$ ус. ед.) у основного учебного отделения, и «выше среднего» ($p < 0,05$) у студентов подготовительного. По результатам исследования сердечно-сосудистой системы определили, что средний показатель индекса Робинсона в обеих группах получился в пределах оценки – «средний» ($91,67 \pm 24,06$ и $94,01 \pm 25,27$ ус. ед.) ($p > 0,05$), а время восстановления ЧСС по пробе Мартинэ распределилось в пределах оценок «ниже среднего» и «средний» (основное учебное отделение – $82,31 \pm 27,67$ ус. ед., а подготовительное – $91,94 \pm 26,19$ ус. ед. ($p < 0,05$)). В целом полученные результаты констатируют факт необходимости повышения уровня здоровья у студентов УО «ВГМУ», путем внесения изменений в традиционную систему физического воспитания в УВО.

Опираясь на выше сказанное, для решения поставленной цели, и совершенствования качества организации физического воспитания в УО «ВГМУ» нами была разработана анкета актуальности использования фитнес-технологий на учебных занятиях по предмету «Физическая культура». Анкета содержала следующие вопросы:

1. Считаете ли Вы двигательную активность основой Здорового образа жизни?
2. Какие средства физической культуры Вы бы выбрали для сохранения Вашего здоровья?

3. Как часто Вы занимаетесь организованными видами физических упражнений?

4. Для чего Вы занимаетесь физическими упражнениями?

5. Считаете ли Вы целесообразным дополнение программного материала по физической культуре?

6. Какой из видов спортивных единоборств Вы считаете наиболее популярным?

7. Хотели бы Вы заниматься фитнесом с элементами бокса?

В результате анализа полученных ответов можно сказать, что большинство студентов считают двигательную активность залогом здорового образа жизни (ЗОЖ), также более 70% (n=339) респондентов отвечают, что именно физические упражнения (ФУ) несут сохранение и укрепление психического и физического здоровья. Для сохранения здоровья они выбирают следующие средства: аэробику – 52% (n=252), оздоровительный бег – 48% (n=232), спортивные игры – 41% (n=199), фитнес с элементами спортивных единоборств – 30% (n=130) и др. Несмотря на положительные ответы на предыдущие вопросы, заметим, что более 56% (n=270) опрошенных ФУ занимаются, только на занятиях по «Физической культуре», которые проходят 2 раза в неделю, согласно учебному плану УВО. С целью совершенствования учебного процесса и повышения двигательной активности на учебных занятиях по «Физической культуре», нами был задан вопрос, о целесообразности дополнения программного материала, в результате мнение студентов разделилось, и было следующим: 46% (n=222) считают, что необходимо внедрение фитнес-технологий, в том числе и с элементами спортивных единоборств, 30% (n=146) респондентов все устраивает, а 20% (n=101) желают дополнить занятия спортивными играми, и 4% (n=19) затрудняются ответить. В связи с упоминанием фитнеса с элементами спортивных единоборств в анкете, нас заинтересовал вопрос, какие из них по мнению студентов наиболее популярные, были расставлены следующие приоритеты: бокс – 44,6% (n=215), борьба – 24,5% (n=118), затем кикбоксинг – 14% (n=67), фехтование – 13% (n=62) и др. виды. Последний вопрос, касающийся внедрения фитнес-бокса в учебный процесс по предмету «Физическая культура» в УО «ВГМУ» показал, что большая часть, а именно 56% (n=271) опрошенных, хотят заниматься этим направлением.

Выводы. Результаты проведенного исследования констатируют факт, необходимости внесения изменений в традиционную систему физического воспитания УО «ВГМУ», и решением данной проблемы может являться внедрение фитнес-технологий в учебный процесс по предмету «Физическая культура», в частности фитнес-бокса. Основанием данного утверждения являются результаты социологического опроса студентов-девушек I-III курсов лечебного и фармацевтического факультета УО «ВГМУ», в котором респонденты подтверждают желание заниматься аэробикой, в частности фитнес-боксом, на практических занятиях по учебному предмету «Физическая культура».

Литература

1. Аникеевко, Ж.Г. Физическая подготовка студенток с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета индивидуального профиля развития физических качеств : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ж.Г. Аникеевко ; ФГБОУ ВПО Кубан. гос. ун-т ФК, спорта и туризма. – Краснодар, 2013. – 16 с.
2. Тверских, В.В. Программно-методическое обеспечение физического воспитания студентов вузов на основе оздоровительного потенциала тхэквондо : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13. 00. 04. / В.В. Тверских ; Тюменский государственный университет. – Тюмень, 2007. – 16 с.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура : учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М. Б. Юсма. – Мн. : Тесей, 2003. – 528 с.

Сравнительный анализ физической работоспособности студентов 2 курса лечебного факультета основное отделение и студентов группы спортивного совершенствования по мини-футболу

Потоцкий П.С.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Актуальность. С каждым годом увеличивается число студентов в Республике Беларусь. В соответствии с законодательством высшая школа, решая задачи профессиональной подготовки, должна обеспечить и физическую подготовку студентов. Физическое воспитание студентов, таким образом рассматривается как неотъемлемая, важная часть общего воспитания студенчества.

Цель. Сравнение физической работоспособности студентов, занимающихся в группе спортивного совершенствования по мини-футболу и студентов 2 курса лечебного факультета.

Материал и методы. В педагогическом эксперименте участвовало 30 юношей в возрасте 17-23 лет: мини-футбол студенты (n=15), студенты 2 курса лечебного факультета (n=15).

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, методика индекса Руффье, методы математической статистики.

Методика проведения пробы Руффье заключалась в том, что после 5 мин отдыха у студента в положении сидя измерялся показатель ЧСС за 15 секунд (P1). Затем ему предлагалось выполнить 30 приседаний за 45 с, после чего в положении сидя в первые 15 с у него измерялась ЧСС (P2). Последующее измерение ЧСС (P3) проводилось в последние 15 с первой минуты восстановления. На основании полученных результатов, индекс

Руффье рассчитывается согласно формуле:

$$\text{Индекс Руффье} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$